



4 JOURS POUR APPRENDRE À LÂCHER PRISE !



**Envie d'apprendre à lâcher prise ? à élargir votre zone de confort ?
Apprendre à mieux gérer votre mental et votre corps ? Et à augmenter la
confiance en vous ?**

DÉPASSEZ VOS IDÉES REÇUES

Un séjour pour dépasser certaines croyances aussi bien au niveau de votre physique, de votre mental que de votre cœur ... que ce soit en expérimentant :

- l'immersion dans l'eau froide en mode actif,
- l'immersion en eau chaude en mode passif,
- l'ouverture de votre intuition et de votre créativité,
- l'ouverture du cœur et la gestion des émotions.

Vous ne ressortirez pas de ce moment sans changer profondément de regard sur vous-même et ce dont vous êtes capable.



LE PROGRAMME INTENSIF DES 4 JOURS

Chaque jour sera une occasion de lâcher prise sur différents aspects de notre corps, mental et émotions. Pour cela une préparation préalable est effectuée avant chaque expérience de lâcher prise.

1. Discussion autour du lâcher prise : objectifs et attentes particulières de chacun.

2. Diagnostique individuel sur les éventuels blocages au stage intensif de lâcher prise

3. Pratique intensive et guidée de la respiration afin de vous re-connecter au pouvoir sous-exploité de votre mental & de respiration. Technique respiratoire qui permettra au cerveau de gérer le stress dans les différentes situations.

3. Discussions sur les aspects scientifiques et thérapeutiques du lâcher prise et de la gestion du mental, du cœur et du corps.

4. Préparation du corps et du mental

- Gymnastique émotionnelle (yoga tapas : Techniques de mobilisation de l'énergie et de la combativité afin de créer la chaleur dans le corps)

- Méditation/visualisation : Techniques de centrage, de connexion profonde corps-esprit afin de gérer le mental.

5. Plusieurs mises en pratique du lâcher prise

A la fin de l'atelier vous recevrez par e-mail tous les détails relatifs à l'atelier pour que vous puissiez le refaire.



Côté pratique

Tarif de 500 euros par personne :

➤ **Comprend :**

- Le programme du lâcher prise sur 4 jours ;
- Hébergement en suite partagée (avec possibilité de réserver une suite individuelle moyennant un supplément de + 50 euros pour la chambre rose ou + 60 euros pour la chambre ocre ou +80 euros pour la chambre bleue)
- 3 petits déjeuners & gouters et dîners avec boissons incluses (dont vin portugais)
- Le prêt des serviettes toilettes, plage, tapis yoga et mise à disposition gel douche, champoing, dentifrice.

➤ **Ne comprend pas :**

- L'assurance voyage
- Le billet d'avion
- Le transfert (métro, uber, bolt, taxi ou bien supplément de 15 euros pour venir vous chercher si disponibilité)
- Les déjeuners (plusieurs petits restaurants familiaux se trouvent aux alentours de l'appartement avec possibilité de déjeuner entre 3 à 8 euros selon les plats)
- La visite à Porto
- Le suppléments de l'immersion en eau chaude (VVET) : 50 euros

Savoir être

- **Bienveillance, patience, tolérance et partages sont requis pour ce stage intensif.**
- **Garder la suite et toutes les parties communes propres.**
- **Participer aux repas dans la mise en place de la table ou pour la débarrasser.**

Vous pourrez dire : « je l'ai fait ! »

